

TALK IT OUT

Cannabis Facts for a Safer Community

TALK EARLY, TALK OFTEN
Start the conversation.
Talk with your teen about cannabis.

What You Need to Know

Cannabis (aka Marijuana) is illegal for people under 21 and not safe for underage use. Today's cannabis is stronger than ever before, with higher levels of tetrahydrocannabinol (THC), the psychoactive component responsible for its effects.

- **17.5% 12th graders report marijuana use in the past year.***
- **Teens report their first use of marijuana as young as 11 ½ years old.***
- **Perception of risk of marijuana use falls from 92.1% in 7th grade to 64.4% in 12th grade.***

Risks for teens include:

- Memory, learning, and attention problems
- Breathing issues (chronic cough, bronchitis)
- Greater risk of mental health disorders
- Poor decision making

Cannabis & the Teen Brain

The brain does not fully develop until the mid-20s. Therefore, cannabis use can affect brain development.

Cannabis can:

- **Affect memory and stress levels**
- **Impair reaction time and coordination in sports**
- **Decrease motivation, impacting academics, socialization, and interests**

Regular use may lead to:

- **Tolerance & withdrawal (irritability, poor sleep, depression)**
- **Addiction & mental health concerns**
- **Gastrointestinal problems**

Talking With Your Teen

Start early, talk often, make it casual. Listen without judgment and ask open-ended questions.

Correct myths:

- "Everyone uses it" → Most don't
- "It's natural" → Natural ≠ safe
- "It's legal" → Only for adults 21+

Discuss and practice refusal skills to use when your teen is offered substances, for example: "No thanks, I don't smoke."/ "I have a game tomorrow."

Keep conversations honest and fact-based, avoid scare tactics.

How to Support & Protect

Be a role model - show your children healthy ways of coping with stress and difficult emotions. This is one of the most important ways to support their wellbeing and development.

Support your teen in finding coping skills that work for them so they're less likely to turn to substances.

Be clear about expectations - you do not approve of underage use.

Build a strong, trusting relationship - connection is one of the best protections.

Remember: Teens are listening more than you think. Your conversations matter.

* 2021-2022 New York State Youth Development Survey for Nassau County grades 7-12. All other information from the OASAS Parents and Mentors Cannabis Toolkit

THIS IS AN INITIATIVE FROM:



LEARN MORE AT:
WWW.HAPCOALITIONNY.ORG/TALK-IT-OUT
WWW.MTACOALITION.COM/TALK-IT-OUT
WWW.LCACOALITION.ORG/TALK-IT-OUT

SIN RODEOS

Hablemos de Cannabis,
Cuidemos la Comunidad

**Empieza la conversación.
Habla con tu hijo(a)
adolescente sobre el cannabis.**

Lo que necesitas saber

El cannabis (también llamado marihuana, hierba, mota, porro) es legal solo para adultos de 21 años o más, nunca es seguro para menores de edad. El cannabis de hoy es mucho más fuerte, con niveles más altos de tetrahidrocannabinol (THC).

- El 17.5 % de los estudiantes de 12.º grado consumieron marihuana en el último año.*
- La edad de inicio puede ser desde los 11.5 años.*
- La percepción de riesgo del consumo de marihuana disminuye del 92.1 % en 7.º grado al 64.4 % en 12.º grado.*

Riesgos para los adolescentes incluyen:

- Problemas de memoria, aprendizaje y atención.
- Problemas respiratorios (tos crónica, bronquitis).
- Mayor riesgo de trastornos de salud mental.

Hablando con tu adolescente

Empiece temprano, hable con frecuencia y mantenga las conversaciones informales. Escuche sin juzgar y haga preguntas abiertas.

Corrija mitos:

- “Todos lo hacen” → La mayoría no.
- “Es natural” → Natural ≠ seguro.
- “Es legal” → Solo para mayores de 21 años.

Hable y practique habilidades de rechazo para cuando le ofrezcan sustancias, por ejemplo:

- “No, gracias, no consumo.”
- “Tengo un juego mañana.”

Sea claro con sus expectativas: usted no aprueba el consumo en menores de edad.

El cannabis y el cerebro adolescente

El cerebro no termina de desarrollarse hasta mediados de los 20 años. Por lo tanto, el consumo de cannabis puede afectar su desarrollo.

El Cannabis puede:

- Afectar la memoria y la capacidad para manejar el estrés.
- Afectar el tiempo de reacción y la coordinación, especialmente en actividades deportivas.
- Disminuir la motivación, afectando el rendimiento académico, la socialización y los intereses.

El uso regular puede provocar:

- Tolerancia y síntomas de abstinencia (irritabilidad, problemas de sueño, depresión).
- Adicción y problemas de salud mental.

Cómo apoyar y proteger

Sea un modelo a seguir: demuestre formas saludables de manejar el estrés y las emociones difíciles. Esta es una de las maneras más importantes de apoyar su bienestar y desarrollo.

Ayude a su hijo/a a desarrollar habilidades para afrontar situaciones difíciles, para que no recurra al uso de sustancias.

Mantenga conversaciones honestas y basadas en hechos; evite el uso del miedo.

Fortalezca una relación sólida y de confianza: la conexión es una de las mejores formas de protección.

Recuerda: Los adolescentes escuchan más de lo que piensas. Tus conversaciones importan.

Fuente: Encuesta de Desarrollo Juvenil del Estado de Nueva York 2021-2022 para el condado de Nassau, grados 7-12. * / OASAS Parents and Mentors Cannabis Toolkit.

ESTA ES UNA INICIATIVA DE:



INFÓRMATE MÁS EN:

WWW.HAPCOALITIONNY.ORG/TALK-IT-OUT
WWW.MTACOALITION.COM/TALK-IT-OUT
WWW.LCACOALITION.ORG/TALK-IT-OUT